Selbstversuch zur unbewussten Steuerung

Digitales Reflexions-Set zu Kapitel 2

Hinweis zur Haltung:

Dieses Arbeitsblatt ist kein Test, den es zu bestehen gilt. Es dient einzig als unbestechlicher Spiegel, um den feinen Unterschied zwischen deiner gelernten Rolle (Persona) und deinem eigentlichen, unverfälschten Fühlen sichtbar zu machen.

Teil 1: Die Architektur der Maske

In der ersten Lebenshälfte war es notwendig und nützlich, eine starke Maske zu entwickeln. Diese Rolle hat dich geschützt und dir Erfolg gebracht. Im privaten Raum oder nach dem Ausstieg wird dieselbe Maske jedoch oft zum unsichtbaren Hindernis für echte Begegnung.

Erinnere dich an eine konkrete Situation aus den letzten Tagen im privaten Umfeld:

(Ein Reibungspunkt zu Hause, eine Diskussion mit der Partnerin / dem Partner oder ein Moment, in dem du dich erklären oder durchsetzen wolltest.)

© Michael Ludwig

- **Welche Eigenschaft deiner beruflichen Rolle hast du in diesem Moment unbewusst eingesetzt?**
  (z. B. Souveränität ausstrahlen, das Problem sofort lösungsorientiert strukturiert haben, die Führung übernehmen, Gegenargumente entkräften, Sachlichkeit einfordern)

- **Die Kernfrage zum Autopiloten:**
  Wolltest du in diesem Augenblick wirklich das menschliche Anliegen deines Gegenübers verstehen – oder wolltest du unbewusst deine eigene Handlungsfähigkeit oder deinen Status verteidigen?

□ Anliegen verstehen □ Status verteidigen

© Michael Ludwig

Teil 2: Die Entlarvung des «Beweis-Musters»

Manchmal nehmen wir Anpassungen vor oder gehen scheinbar auf das Umfeld ein, um zu zeigen: *«Ich tue doch schon etwas.».* Solange wir etwas tun, um anderen zu beweisen, dass wir uns bemühen, bleibt die Maske vollständig intakt.

- **Welchen Satz oder welches Argument hast du in letzter Zeit genutzt, um nach aussen zu belegen, dass du «auf dem richtigen Weg» bist oder dich kümmerst?**
  («Ich mache doch schon…» / «Ich habe schliesslich…»)

- **Der neutrale Blick darauf:**
  Stell dir vor, ein unbeteiligter Beobachter hört diesen Satz. Schützt dieser Satz deine eigene Verletzlichkeit oder öffnet er den Raum für ein ehrliches Miteinander?

□ Eigenschutz

□ Öffnen für Ehrlichkeit

© Michael Ludwig

Teil 3: Das Nicht-Wissen aushalten (Vom Recht-Haben zur Präsenz)

Die Maske weiss immer sofort, wie eine Situation zu bewerten oder zu lösen ist. Echte Reife in der zweiten Lebenshälfte beginnt dort, wo du das Nicht-Wissen aushalten kannst.

Vervollständige die folgenden drei Sätze für dich – ohne lange nachzudenken:

1. **«Wenn ich in einer Diskussion nicht mehr recht haben muss, fühlt sich mein Körper zuerst an wie…»**
   (z. B. eng, unruhig, leer, erleichtert)

2. **«Was ich in meiner Partnerschaft / im privaten Umfeld meistens überspiele, wenn ich in die Macher-Rolle flüchte, ist…»**
   (z. B. Müdigkeit, Überforderung, die Angst vor Bedeutungslosigkeit, fehlende Orientierung)

3. **«Ich erlaube mir ab heute, in einer unklaren Situation einfach nur da zu sein, ohne sofort…»**
   (z. B. eine Lösung anzubieten, mich zu rechtfertigen, die Kontrolle zu übernehmen)

© Michael Ludwig

Ein leiser Ausblick:

Du musst aus den Antworten dieser Seiten keine Vorsätze für die Zukunft formulieren. Es reicht vollkommen aus, dass du den Mechanismus einmal klar gesehen hast. In dem Moment, in dem der Schutzreflex als solcher erkannt wird, verliert er Schritt für Schritt seine automatische Macht.

© Michael Ludwig